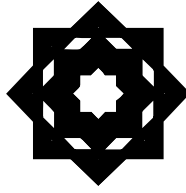
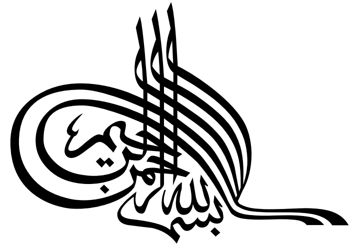
سوودەکانی ڕۆژووگــرتن





سوودەکانی ڕۆژوو گــرتن





نـــوسەر : گــروپی زاکیر

نەخشەسازی بەرگ : عثمان محمد

ساڵی چاپ : ٢٠١٧

نۆرەی چاپ : یەکەم

تیراژ : ١٠٠٠ دانە

گــروپی زاکیر نایک

بـــۆ لادان و ڕەواندنەوەی گــــــــومانەکان

Email : Groupizakir@gmail.com

Web : www.zakirgroup.com

پێشـــــەکی

بەناوی پەروەردیگاری جیهانیان درووود و میهرەبانی لە پەیامبەرمان محمـد وە رەزا ورەحمەت لەهەوەڵان ، خوێنەرانی بەڕێز وەک گروپی زاکیر لە تۆڕی کۆمەڵایەتی فەیســبووک بە پێویســتمان زانی پێش هاتنی مانگی پیرۆزی ڕەمەزان ئەم نامیلکەیە بخەینە بەردەستان کە بە کـورتـی بـاس لە گـرنگی و ســودەکـانی ڕۆژووگرتن دەکـات و لەهەمانکاتدا ئاماژەمان بە کۆمەڵیک تویێژینەوە و بەڵگەی زانســتی بـاوەڕپێکراویش داوە لەم بارەوە ، وە هاوکات چەند گومانێکیشــمان لەسەر ڕۆژو گرتن ڕەواندوەتەوە .

بێگومـان ئەم بـابەتە زۆر هەڵدەگرێت و زۆر بابەتگەلی گرنگ هەن کە لێرەدا ئاماژەی پێنەدراوە ، بەڵام ئەوەندەی کە بە پێویســتمان زانی لێرەدا ئـامـاژەمـان پێکردەوە و خســتومانەتە ڕوو ، بەهیوای ئەوەی توانیبێتمان ســودێک بە خوێنەر بگەیەنین و ئەم نامیلکەیەش جێی خۆی گرتبێت .

و السلام علیکم

پەیجی گــــــروپی زاکیر

٢٠١٧/٥/١١ زاینی – ١٥ شعبان ١٤٣٨ کۆچی

دەستپـێک

پـەیـامبـەری خوا (ﷺ) دەفەرمووێـت:(الصِّــيَـامُ جُنَّةٌ، فَلاَ يَرْفثْ وَلاَ يَجْهَلْ، وَإِنِ امْرُؤٌ قَاتَلَهُ أَوْ شَاتمَهُ، فَلْيَقُلْ إِنيِّ صَائمٌ – مَرَّتَيْنِ)[1] ،

واتە: رۆژوو **قەڵغانەو پارێزەرە**، جا با موسـڵمان قسـەی ناشـیرین و کـاری خراپ و بێ رەوشـــتی نەکـات وەك جوێن و غەیبەت کردن وە بـاکـاری ســـەرپێچی لەگەڵ خێزانەکەی نەکـات ، لە کـاتی بەرۆژوو بوون ، وە کـاری نەزانی و جەهـالەت نەکـات وەك هاوار کردن و خۆ سـووك کردن وە ئەگەر یەکێك شەری لەگەڵ کرد یان جوێنی پێ دا ، با دوو جار بڵێ: **من بەرۆژوو بووم.**

قەڵغـان و پـارێزەرە لە چـی؟ بێگومـان لە گوناهــ و نەخۆشــییە جەستەیی و دەروونییەکان و ئاگری دۆزەخ.

پزیشـکانی سەردەم ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کەوا ڕۆژوو گرتن دەبێتە هـۆی ئەوەی کە مرۆڤ بپـارێزێـت لە چەنـدین نەخۆشـــی و بە

[1] صەحیحی بخاری ، بابی ڕۆژوو ، فەرموودەی ژمارە ١٨٩٤

چـارەســـەرێکی گرینـگ و کـاریگەری دادەنێن کە هیچ تێچوویەکی ماددی ناوێت ، بۆیە ئێســـتالەســـەر تاپای جیهان کار لەســـەر خۆ گـرتـنەوە لەخواردن (بەزمـانی خۆمـان ڕۆژووگرتن) دەکەنەوە وەک چارەســـەر و پارێزەر لە نەخۆشـــی وەبگرە ناوەند و نەخۆشــخانەی تـایبەت کراوەتەوە بۆ چـارەســـەر بەرۆژوو گرتن وەچەنـدین کتێبی زانســـتی لەســـەر دانراوە وەک The Fast Diet وە About fasting وەچەندین کتێبی تریش .
بەمەش گەورەیی ئیسـلاممان بۆ دەردەکەوێت کە بەهەموو شێوەیەک کار بۆ خۆشگوزەرانی مرۆڤایەتی دەکا .

★پرسیارێک بۆ خاوەن ژیریەکان★

پەیـامبەر (ﷺ) کە ١٤٠٠ســـاڵ پێش ئێســـتا لە بیابانێکەوە چۆن ئەوەی زانیووە کە ڕۆژوو پـارێزەر و چـارەســـەرە بۆ مرڤەکـان گەر نێردراوی خودا نەبێت و خودا پێی ڕانەگەیاندبێت !؟

- ئاگــــاداربە خـــودای گەورە پێویســــتی بە ڕۆژووی مرۆڤەکــــان نیـــیە بەڵکـــو مرۆڤەکـــانە پێوویســـتیان پێیەتـــی هەم لەڕووی دەروونـــــیەووە هەم لەڕووی جەســــــتەیەوە کە ڕۆژوو دەبێــــتە هۆی چارەسەری بۆ مرۆڤەکان.
- ئاگـــاداربە ژیـــان زۆر کـــوورتە و کاتەکـــان زۆر بەپەلە ڕێ دەکـــاو دەڕوا ، بـــۆیە هەوڵبـــدە یەک ڕۆژوی ئەم مـــانگە پیـــرۆزەت لە دەســـت نەچـــێ هەمـــووی بەدڵێکـــی پـــر خۆشەوویســـتی بـــۆ خـــودا بگـــرە بەهیـــوای ئەوەی کە خـــودا لە گوناهەکانمـــان خۆشبێت .

ئەوەی گـرینگە لێـرەدا ئامـاژەی پـێ بکەیـن ئەوەیە کە ئـێمە ئەم بابەتەمـان بەشـێوەیەکی زانسـتیانە و بەپێـی تـوێژینەوە بـاوەڕ پێکـراوە جیهانیەکـان نوسـیووە وخۆمـان بە دور گرتـووە لە بابەتانێـک کە بەڵـگەی زانسـتی بـاوەر پێهێـنەر پشـتگیری ناکات .

ئێستەش لە بارەی ڕۆژووەوە چەند ڕاپۆرتێک دەخەینە ڕوو .

ڕاپـــــۆرتی یەکەم || دکتۆر أحمد الحميّري دەڵێت لە ساڵی ٢٠٠٨ دوای ئـەوەی وەکو خوێنـدکاری دکتۆرا لە زانکۆی تۆکیۆ بۆ بەشـــی پـزیشـــکـی ددان وەرگـیـرام، لـەلایـەن دەســـتـەی زانـکـۆوە بانگهێشتنامەیەکم بەدەست گەیشت بۆ بەشداری کردن لە ئاهەنگی دەرچوونی خوێنـدکـارە بیـانیـەکان کە لەیەکێ لە ئوتێلەکانی تۆکیۆ بـەڕێوە دەچو، هـاوڕێ هینـدیەکەم کە ناوی (ئانوپ Anoop) بوو ، یەکێک لە مامۆســتاکانی کە ناوی (پڕۆفیســۆر میزۆشــیما) بوو پێ ناسـاندم، ئەویش لێی پرسیم کە ئایا من موسوڵمانم؟ وە ئایا مانگی ڕەمەزان بەڕۆژوو دەبم؟ وتم: بەڵێ، ئینجا وتی: بۆچی بەڕۆژو دەبی؟ ئایا هیچ سودێکی هەیە؟ منیش وتم: لەڕووی دینیەوە بۆ هەستکردنە بـە بـارودۆخی هەژاران و دوورکەوتنەوە لە هەوەســـبازیی، لە ڕووی تەندروســتیشــەوە فەرموودەیەک هەیە لە پەیامبەرەوە ﷺ ئەگێڕنەوە کـە ئـەفـەرمـوێـت: **"بــەڕۆژوو بــن، تــەنــدروســـــت دەبــن."** لێرەدا پڕۆفیســۆرەکە وەســتاندمی وتی: چۆن؟ چۆن تەندروســت دەبن؟ وتم: نازانم.! پڕۆفیسۆرەکە پێکەنی و وتی: چۆن وا دەبێ، ئێوە ڕۆژوو دەگـرن و نـاشـــزانـن ســـودەکـانـی چـیـە؟ دواتر بەهۆی ســەرقاڵییەوە بەکاری زانکۆ پڕۆفیســۆر میزۆشــیما داوای لێبوردنی کرد و ڕۆیشت.

هاوڕێ هیندییەکەم پرۆفیسۆرەکەی بەڕێ کردو بە خێرایی گەڕایەوە، وتم: بۆچی ئەو پیاوەت پێ ناساندم؟ وتی: بۆ نایناسی کێیە؟ وتم: نا، کێیە و پسپۆڕییەکەی چییە؟ وتی ئەوە یەکێکە لە چوار زاناکەی جیهان لەبواری (ئۆتۆفەجی (Autophagy)واتە: زانستی خۆراک پێدانی خانە لەڕێی خانەکە خۆیەوە ، ئینجا هاوڕێکەم وتی چۆن نازانی پەیوەندی چیە لە نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون؟

دواتر ڕێنمایی کردم بە لێکۆڵینەوەی زیاتر لەسەر ئەو بابەتە و وەرگرتنی زانیاری زیاتر لەسەری و بڕیارماندا کۆتایی هەفتەی دواتر بەیەک بگەینەوە.

منیش دەستمکرد بە گەڕان بۆ دەستکەوتنی دواین توێژینەوە لەسەر (ئۆتۆفەجی -خۆراک دانی خودی بە خانە)، تەنیا دوو لاپەڕەم تەواو نەکرد لەیەکێک لە توێژینەوەکانی پرۆفیسۆر میزۆشیما تێگەیشتم کە پەیوەندی نێوان ئۆتۆفەجی و بەڕۆژوو بوون چییە.

(ئۆتۆفەجی- Autophagy) لەسەر بیرۆکەی خۆگرتنەوە لە خۆراک و ئاو بنیادنراوە کە بۆ ماوەیەک کە کەمتر نەبێ لە ٨ کاتژمێر، بەو مەرجەی جەستە لە بارودۆخێکی چالاکدابێ -نەخەوتبێ-، لەو کاتەدا جەستە هەڵدەستێ بە دیاری کردنی خانە نەخۆشەکان

(خـانـەی شـــێرپـەنجـەیی و جگـە لەوەش)، تاوەکو هەســـتێ بە شـــیکردنەوەی خودی بۆ خودی خۆی و بەمەش جەســـتە ڕزگاری دەبێ لەو خانانە و لە هەمان کاتیشـــدا خۆراکی پێویســـت بۆ خانە تەندروست و ساغەکان دابین دەکات!

بۆ ئـەوەی ئـەم کردەیەش بەشـــێوەیەکی گونجا و لەبار جێ بەجێ ببێ پێویســـتە پرۆســـەی خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوەکە بە شـــێوەیەکی دووبارە و بۆ ماوەیەکی کاتیی بێت تاوەکو ڕێگری بکات لە دووبارە دروسـت بوونەوەی خانە شێپەنجەییەکان، یان پاڵپشتی کردنی ئـەو خـانـانـە لـەڕێی خواردنەوە کە چەوری و شـــەکرەکانی لـەخۆگرتووە. دوای هاتنی پشـــووی هەفتە، بە هاوڕێ هیندییەکەم گەیشتمەوە و ئەوەی دەستم کەوتبوو لەو ماوەیەدا پێیم وت، ئەویش لای خۆیەوە هەواڵێکی سەیری پێدام، وتی کە مامۆستاکەیان مانگی ڕەمـەزان بـەتەواوی بـەڕۆژوو دەبێ و لە هەموو هەفتەیەکیش دوو تا سێ ڕۆژ بەڕۆژوو دەبێ! منیش وتم بە مامۆستاکەت بڵێ پەیامبەری خوا (ﷺ) دووشـــەممە و پێنجشـــەممەی هەموو هەفتەیەک بەڕۆژوو دەبوو.

ئەمەش لیسـتی چەند توێژینەوەیەکی بڵاوکراوە لە گۆڤارە زانستی و جیهانییەکای وەکو (Science, NEJM, PNAS, NATURE, Cell) کە

تیایاندا پەیوەندی ئۆتۆفاجی و زۆرێک لە نەخۆشییەکان دەردەخات، لەسەرووی هەمویشیانەوە شێرپەنجە و پیربوون و جگە لەوانەش..

- Nutrient starvation elicits an acute autophagic response

http://www.pnas.org/content/108/12/4788.full.pdf

- Autophagy: Renovation of Cells and Tissues 2011

http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(11)01276-1…

- Autophagy and Metabolism 2010

http://science.sciencemag.org/content/330/6009/1344

- Autophagy fights disease through cellular self-digestion 2008

http://www.nature.com/…/jo…/v451/n7182/full/nature06639.html

- Autophagy in the Pathogenesis of Disease 2008

http://www.cell.com/cell/abstract/S0092-8674(07)01685-6…

- Autophagy: process and function

http://genesdev.cshlp.org/content/21/22/2861.full2008

- Autophagy in mammalian development and differentiation 2010

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3127249/

- Short-term fasting induces profound neuronal autophagy 2010

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/

- Regulation of mammalian autophagy in physiology and pathophysiology. 2010
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20959619

- The Role of Autophagy in Aging 2007
http://onlinelibrary.wiley.com/…/abstract;jsessionid=8EF218…

- Autophagy and Aging: The Importance of Maintaining "Clean" Cells 2005
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.1.3.2017

- Autophagy Is Required to Maintain Muscle Mass 2009
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(09)00310-6…

- Autophagy inhibition induces atrophy and myopathy in adult skeletal muscles 2010
http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.4161/auto.6.2.11137

- Autophagy regulates lipid metabolism 2009
http://www.nature.com/…/jou…/v458/n7242/abs/nature07976.html

- Fasting: Molecular Mechanisms and Clinical Applications 2014
http://www.cell.com/cell-metabolism/…/S1550-4131(13)00503-2…

- Fasting vs dietary restriction in cellular protection and can and cancer treatment..
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21516129/

ڕاپـــــۆرتی دووەم || بـــــــانگخوازی ئیسلامی احمد شوقەیری لەســـەردانێکیـدا بۆ وڵاتی ئەڵمانیـا بۆ (نـاوەنـدی چارەســـەرکردن بەڕۆژووگرتن) ، ســـودەکـانی ڕۆژوو گرتنمان بۆ دەردەخا ، لەســاڵی 1917 ســـەربازێکی ئەڵمانی کەناوی (ئۆتۆ بۆخێنگەر)ــــە لەکاتی جەنگی جیهانی دووەم تووشـی نەخۆشـییەکی کوشـندە دەبێت کە ئەویش (تێکچوونی جومگەکـان)ە ، تـا وای لێـدێـت بەتەواوی پەکی دەکەوێتو بۆ ڕۆشتن و ڕێکردن گۆچان هەڵدەگرێت ، سەردانی زۆرێک لە پزیشـکەکان دەکات و زۆر ڕێگا تاقی دەکاتەوە بەڵام هیچ ســودی نابێت و زۆرێک لە پزیشـــکەکان پێیان وتبوو : تۆ چارەســـەرت نیە ، تاوەکو ئەوکاتەی ڕۆژێککەســێک هاتبووە لای و پێی وتبوو : (ئۆتۆ) بەڕۆژووبە بـــۆ چـــارەســـــەری نەخـــۆشـــــیەکەت ئەویش بۆمـاوەی (19) ڕۆژ بەڕۆژوو بوو ، ســبحـان الله لە ڕۆژی نۆزدەهەم موعجیزە ڕوویـدا چـاک بویەو نەخۆشـــیەکەی بەتەواوی نەما و دەیتوانی زۆر بەئاســانی جوڵە بەهەموو جومگەکانی بکات . ئەمەش شـــتێکی چـاوەڕوان نەکراوبوو بۆی چونکە پێشـــتر ناڵەی

دەهـات لەبەر ئێش و ئـازار دواتر بەجـارێـک هەموو شـــتێـک گۆڕا و تەندروستی زۆر چاک بوو .

هەربۆیە لەو ڕۆژەوە (ئۆتۆ) ژیانی تەرخانکرد بەکردنەوەی ناوەندێکی گەورەی چـارەسـەرکـردنـی تـایـبەت بەڕۆژوو گـرتـن (**نـاوەنـدی چارەســەرکردن بەڕۆژووگرتن**) ئەوناوەندەی لەســاڵی 1920 کردەوە ئێسـتا 94ساڵ تێپەڕدەبێت بەسەر ئەم ناوەندە و لە خزمەتکردنیش بەردەوامە ، وە نەوەکـانی ئۆتۆش یەک لەدوای یەک نـاوەنـدەکەیـان بەڕێوەبردووە لە بـاپیریـانەوە کە خـاوەنی یەکەم تـاقیکردنەوەبووە دواتر داویەتی بەکوڕەکەی و ئێسـتاش نەوەکەیان بەڕێوەی دەبات و نەوەکەی دەڵـێـت لەو ڕۆژەوە تـا ئـێســتـا بـاپیرم تووشـــی هیچ نەخۆشیەکی تر نەبووە ئەوەش بەڕاستی موعجیزەیە .[2]

ڕاپۆرتی سێیەم || کەناڵی (سی بی ئن) لەسەر ڕۆژو گرتن ڕاپۆرتێکی بڵاو کردۆتەوە ئەمەش دەقی راپۆرتەکەیە ، ڕۆژووگرتن ســیســتمی

[2] https://youtu.be/E8AJ-PTnD2E

بەرگریمان بەهێز ئەکـات بەشـــێوەیەکی یەکجـار زۆر ، توێژەرانـی زانکۆی بـاشـــووری کالیفۆرنیا توێژینەوەیەکیان ئەنجامدا لەســـەر مرۆڤ و مشـــك لە کـاتی ڕۆژووگرتنیـان ، بۆ ماوەی دوو تا چوار ڕۆژ بەدوایی یەکدا لە ماوەی شەش مانگدا ڕۆژوگرتن هانی جەستەیانی دا کە هەموو خـانە بێ کـارەکـان لەنـاو بەرێـت و خـانەی نوێی تەنـدرووســـت دروســـتبکـاتەوە ،   دەمێکە ئەوە زانراوە کە یەکێ لە ڕێـگـاکـانـی درێـژکـردنەوەی تەمەنی ئـاژەڵانی تـاقیگە ئەوەیە کە ســەرفکردنی ووزەیان کەمبکرێتەوە ، ڕۆژوگرتن کاریگەرییەکی باشــێ هەیە بۆ سەر مێشك چەندین بەڵگە هەن نەك هەر بۆ ئاژەڵ بەڵکو بۆ مرۆڤیش کە ڕۆژووگرتن بەســوودە بۆ جەســتەیان بەشـێوەیەک کە هەوکردن کەم ئەکـاتەوە، هیلاکی و مـانـدوویەتی کەم ئەکـاتەوە، وە هەروەهـا ئۆکســیـدەیتی ئەندامەکانی جەســتەش کەم ئەکاتەوە . ڕۆژووگرتن تەحەدایەکە بۆ مێشـکت و مێشـکت بەوە وەڵامی نەبونی خواردن ئەیـاتەوە کە ڕێگـاکانی گونجاندی لەگەڵ فشـــاری هیلاکی مێشـــك چـالاك ئەکـات کە یارمەتی مێشـــکت ئەیات مامەڵە بکات لەگەڵ کێشەی فشار و ڕووبەڕووبوونەوەی نەخۆشی .

مرۆڤ لە سـەر چارەکی ئەو خواردنە ئەژی کە ئەیخوات و سـێ بەشـەکەی تری دکتۆر لەسـەری ئەژی (واتە گەر مرۆڤ لەو حەدەی خۆی زیاتر بخوات زۆرتر نەخۆشـئەکەوێ و ئەبێ سـەردانی دکتۆر بکات) ، ڕۆژووگرتن ئەنزیمی **(PKA)** کەم ئەکاتەوە و بوار ئەڕەخسێنێ بۆ خـانەکـان کە نوێ ببنەوە و وە لە ئاسـتی هۆرمونی **(AGF)** کەم ئەکـاتەوە کە پەیـوەسـتە بە نەخـۆشـی شـێـرپەنـجە یەکێ لە ئەنجامدەرانی توێژینەوەکە ڕۆژووگرتنی وێناکردووە بە سـووك کردن و کەمکردنەوەی باری فڕۆکە لە شت و مەکی زیادە بەوەی کە ئەڵێن: کاتێ برسـیت ئەبێ، سـیستمی جەستەتە هەوڵی کۆکردنەوەی ووزە ئەیـات و یەکێ لەو شـتـانەی کە ئەتوانێ ووزە کۆبکـاتەوە دووبارە بەکارهێنانەوەی زۆربەی خانەکانی سـیستمی بەرگریە کە پێویست نین و بەتـایبەت ئەو خانانەی کە ڕەنگە خراپ بووبێتن بۆیە ئەوەی کە بۆ تەندرووستی ڕۆحیمان بەسوودە (ڕۆژووگرتن)ــە کە بەهەمان شـێـوەش بەسـوودە بـۆ تەنـدرووسـتـی لاشـەمـان .[3]

[3] https://youtu.be/a3rJwj5lpAI

راپـــۆرتی چوارەم || (یۆشینۆری ئۆوسومی Yoshinori Ohsumi)، پسـپۆڕی زانســتی خانەزانی لە ژاپۆن، بووە براوەی خەڵاتی نۆبڵی ساڵی ٢٠١٦ بەهۆی ئەوەی کە میکانیزمی (خۆخۆریAutophagy) لە جەســتەدا دۆزییەوە. ئەم چەمکە ســاڵانێک بوونی هەبوو بەڵام تەواوی مـیـکـانـیزم و هۆکـاری ڕوودانی بە نـاڕوونی مـابوویەوە. لە راگەیێنـدراوی فەرمیی بەخشــینی نۆبڵی پزیشــکیـدا بەو زانـا ژاپۆنییە هاتووە ، (دۆزینەوەکانی ئۆوسومی چوارچێوەیەکی نوێیان دیاری کرد بۆ تێگەیشتنمان لەبارەی ئەوەی چۆن خانە و شانەکانی جەســتە پێکهـاتەکـانی خۆیـان بەکـاردەبەنەوە. دۆزینەوەکانی ئەو گرنگیی پرۆســەی خۆخۆری دەردەخەن لە هەنـدێـك پرۆســەی فیزیۆلۆجیی جەستەدا، وەك راهاتن لەگەڵ برسێتی و هەوکردن).

(خۆخۆری Autophagy) چەنـدین پێناســەی بۆکراوە کە دەکرێت هەموو پێناســەکان ڕاســتبن ، یەکێ لەوانە ئەوەیە کە ئەو پڕۆســە خۆخۆریەی کە لەخـانەکاندا ڕوودەدات میکانیزمێکی خانەکان بێت تەنهـا بۆ مـانەوەیـان لە ژیـان، یـاخود دەگوترا کە گوایە تەنهـا بۆ دووبارە بەکارهێنانەوەی بەشــە لەکارکەوتووەکانی ناو خانەکانە، وە هەروەهـا دووبـارە بەکـارهێنـانەوەی خانە پەککەوتوو و پیربووەکان.

بەڵام وادەردەکەوێت کە ڕۆڵی لەهەموویاندا هەبێت بەڵام بەشێوەیەکی سەرەکی و باو لە پڕۆسەی **Recycling** واتە دووبارە بەکارهێنانەوە و نوێبوونەوەی خانەکان لە ئاستێکی بچوکدا و لە ئاستێکی فراوانتردا دووبارە نوێبوونەوەی هەموو لەش.

پرۆسەی خۆخۆری لەو کاتانەدا بەهێز دەبێت کە گوشار لەسەر جەستە هەیە، بۆ نموونە لەکاتی برسێتیدا خانەکان سوود لە پێکهاتەکانی نێو خۆیان وەردەگرن بۆ دەرپەڕاندنی وزە، ئەویش بە بەکارهێنانی بەشە لەکارکەوتووەکان و تەنانەت ڕەگەزە نەخۆشخەرەکانی نێویان، هەم وزەی پێویست دروست دەکەن و هەم خۆیشیان لەوانە رزگاردەکەن و خۆیان خاوێن و نوێ دەکەنەوە.

دۆزینەوەکەی ئۆوسومی دەریدەخات کە خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە دەبێتە هۆی ئەوەی جەستەبە ناچاری خۆی خاوێن و نوێ بکاتەوە لەڕێی پڕۆسەی خۆخۆرییەوە (Autophagy) کە لەڕێی ئەندامۆچکە هەڵوەشێنەرەکانەوە ئەنجامدەدرێن کە پێیان دەوترێت **Autophagosomes** کە هەڵدەستێت بە دەوردان و گواستنەوەی ئەندامۆچکەو تەنۆلکە نەویستراوەکان و پاشان یەکگرتنی لەگەڵ لایسۆسۆمەکان **Lysosome** .

لـێـژنەی بـاڵای خەڵاتـی نـۆبـڵـیش راســـتیی ئەو دۆزینەوەیەی ئۆوســـومییـان ســـەلماند. دۆزینەوەکەی ئۆوســـومی دەریدەخات پرۆسەی خۆخۆری دەبێتە هۆی پاراستنی زیندەوەران لە پیربوونی پـێشـــوەخـتە، بـگـرە جەســـتەیش نویێ دەکـاتەوە چونکە هـانـی دروســـتکردنی خـانەی نوێ دەدات، ئەویش بە لەنێوبردنی پرۆتینە نـاتەواوەکـان و بەشـــە کۆن و لەکـارکەوتووەکـانی نێو خـانەکـان و هێشتنەوەی پێکهاتەی خانەکان لە بارێکی تەندروستدا.

ئایا دەکرێت ئەمە دەرخەری یەکێک لە ســوودەکانی ڕۆژوگرتن بێت ؟ بەڵێ زۆر بەڕوونی دەکرێـت پشـــتگیری کردەی ڕۆژووگرتن بکات کە مســـوڵمانـان لانی کەم لە ســـاڵێکـدا مـانگێـک بەڕۆژوودەبن. بەڵام ئەوەنەبێت ئەمە تاکە ســودی ڕۆژووگرتن بێت بەڵکو لە ڕابردوودا بە بەڵگەو توێژینەوەی زانســـتی بە دەیـان ســـوودی تری ڕۆژووگرتن باسکراوە و سەلمێنراوە.

بەڵام لێرەدا ڕووبەڕووی ئەو پرســـیارە دەبینەوە کە ئایا مســـوڵمانان شـــایســـتەی وەرگرتنی ئەو خەڵاتەبوون ؟ بێگومـان ڕاســـتە کە مســـوڵمانان بە چەندین ســـەدە پێشتر خەریکی خۆبرسیکردن بوون

و به کردەیەکی تەنـدروسـتیـان زانیوە وە هەروەهـا بە بەشـێک لە خواپەرستیان زانیووە.

بەڵام لێرەدا دەبێت مسوڵمان ئاگاداربێت، جەنابی دکتۆر ئەوەنەبێت لەخۆیەوە ئەو قسـەی دەرپەڕاندبێت و خەڵاتی لەسـەر وەرگرتبێت، بەڵکو بە چەندین سـاڵ شـەونخونی کردووە تاوەکو لە میکانیزم و پرۆسەکە تێبگات ئەوکات توانیویەتی گریمانەکەی بسەلمێنێ.

کەواتە وەڵامەکە چـیـیە ؟ ئـایـا شـایەنـی خەڵاتەکەیـن ؟ بێگومان نەخێر، بەڵکو شایەنی سزاین ، چ شتێک لەوە زیاتر مایەی شـەرمەزارییە کە مسـوڵمان بیـت و دینەکەت فەرمـانی پێکردبیـت بەڕۆژووبیت، بەڵام لەبری ئەوەی یەکێک لەوناو مسوڵمانان هەستێت بەوەی لە پرۆسـەو سـوودی ڕۆژووگرتن تێبگات کەچی کەسـێکی بێگـانە بێـت کە لەوەیە هەر نەشـزانێـت ئیسـلام چییە بێـت و تـوێـژیـنەوەی لەسـەر بـکـات.

ئەی مسـوڵمانان، ئەی ئەو ڕابردووە مەزنەی کە هەمیشـە باسـی لێوەدەکەین چی لێ بەسـەرهـات؟ کوان نموونەکـانی ابن هیثم و خـوارزمـی و فـارابي و الـجـزري و ابـن خـلـدون؟

ئەی مسوڵمان! با خۆمان هەستینە سەر پێ وەک ئەو هەوڵبدەین با ئەو باسی ئێمە بکات[4].

توێژینەوەکان لەسەر سودەکانی ڕۆژوو گرتن

[4] http://www.nature.com/news/medicine-nobel-for-research-on-how-cells-eat-themselves-1.20721
https://www.nobelprize.org/nobel_prizes/medicine/laureates/2016/press.html
http://www.nature.com/emm/journal/v44/n2/full/emm201210a.html

1) ڕۆژووگرتن و نەخۆشیەکانی دڵ

ڕۆژووگرتنی ڕۆتینی کاردەکاتە سەر تەندروستیت و دڵت سەلامەت و پارێزراو دەکات لە نەخۆشی، چونکە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی کۆڵسترۆڵی زیانبەخشی خوێن، ئەمەش وادەکات ئەو مولوولە خوێنانەی کە خوێن بۆ دیواری دڵ دەبەن **Coronary artery** لە گیران بپارێزرێن و توشی داخران و جەڵتەی دڵ **sclerosis** نەبێت[5].

2) ڕۆژووگرتن و پەستانی خوێن

خۆ گرتنەوە لە ئاو و نەخواردنەوەی بۆ ماوەیەکی کاتی، تەندروستیەکی باشت پێ دەبەخشێ و دوورت دەخاتەوە لە نەخۆشی بەرزە پەستانی خوێن **Hypertension**.[6]

3) ڕۆژووگرتن و جەڵتەی مێشک

[5] https://www.sciencedaily.com/releases/2011/04/110403090259.htm

[6] http://www.jmptonline.org/article/S0161-4754%2801%2985575-5/abstract

ڕۆژووگـرتـنـی مـانـگـی ڕەمـەزان ڕێـژەی کۆڵسـتڕۆڵ لە خوێنـدا دادەبەزێنێـت، بەمەش پـارێزراو دەبیـت لـە تووش بوون بە جەڵتەی مێشک **shock** و نەخۆشی شەکرە، بەڵام چۆن؟؟

مرۆڤ ڕۆژانـە پێویسـتی بـە نزیکەی ٢٠٠٠٠ کـالۆری هـەیـە بۆ ڕاییکردنی زینـدە چـالاکییەکانی ڕۆژانەی، بەڵام بڕی زیادەی وزەی بەرهەمهاتوو لە کۆلسـتڕۆڵ و پڕۆتین کە جەسـتە ناتوانێت ڕزگاربێ لێیان کۆدەبێتەوە لە لاوازترین جێگەی لەش کە مولوولەکانی خوێنن ئـەمە بەنیسـبەت کۆلیسـتڕۆڵ ، وە ئەم دیوارانە تەنگ دەکەن یان دەیانگرن، ئەمەش چەندین کێشـەی تەندروسـتی دروسـت دەکات. ئەم گیران و تەنگ بوونە لە نەخۆشـی شەکرەدا **diabetes mellitus** دەبینرێ.

خۆ ئەگەر گیرانەکە لە مولوولەکانی مێشـکدا ڕویدا، ئەوە ڕاستەوخۆ دەبێتە هۆی توش بوون بە جەڵتەی مێشـک **brain shock** و مردنی نیوەی لـەش ئـەگـەر لـەمـاوەی کەمتر لە کاتژمێرێکدا چارە نەکرێ. هـەرچی پڕۆتینی زیـادەشـە لـە شـێوەی چین چین لـەسـەر ماسـولکەکان دەنیشـێت. لێرەوە دەبینین کەوا بەڕۆژوو بوون دەبێتە هۆی کەمکردنەوە و نەهێشـتنی کۆلسـتڕۆڵی زیادە لە موولولەکانی

خوێنـدا تـاوەکو جەســـتە بۆ بـەرهـەمهێنانی **ATP** بەکاری بهێنێ. چونکە جەسـتە بەردەوامە لە سوتاندنی وزە لەڕێی کاری کۆئەندامە خـۆنـەویســـتـەکـانـەوە وەکـو کـۆئەنـدامـی هـەرس .[7]

4) ڕۆژووگرتن و کێشی لەش

توێژینـەوەیـەکی زانکۆی مـانچێســـتـەری بـەریتـانی تـەئکید لەوە دەکـاتـەوە کـەوا بـەڕۆژووبوون هـاوکـاری ئـافرەتـان دەکـات تـاوەکو پـارێزگاری لە ڕێکخســـتنی کێشـــی لەشـــیان بکەن وە ئەو کارە بۆ ڕەگەزی بەرامبەریش ڕاســـتە، هەروەها هۆکارێکیشــــە بۆ پارێزگاری کردن لە ڕێژەی ئاسایی شەکر لەخوێندا و چالاک کردنی کۆئەندامی بەرگری و باشـــترکردنی میمۆری مێشـــک. توێژینەوەکە ئەوەیشـــی بـەمـەرج گرتووە کە لانی کەم دەبێت بەڕۆژووبوونەکە لە هەفتەیەکدا دوو ڕۆژ بێـت و مـاوەی هـەر ڕۆژێکیش بـە نزیکی ١٤-١٨ کـاتژمێر بێت.[8]

---

[7] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17146246
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17193859

[8] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21475137

5) ڕۆژووگرتن و هەستیاری

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی ڕێکخستنی هەستیاری **insulin** بەجۆرێ لەدوای ماوەیەک بەڕۆژووبوون ، **insulin** زۆر کاریگەرتر دەبێت لە ئاگادارکردنەوەی خانەکان تاوەکو گلوکۆز لە خوێنەوە وەربگرن. وە هەروەها دەبێتە هۆی زیادکردن و خێراکردنی چالاکییە زیندەییەکانی ناو جەستە **Metabolism** کە ئەمەش یارمەتی جەستەت ئەدات لەبەکارهێنانی خۆراک وەهەروەها سوتاندنی چەورییەکان وە تەنانەت زیاتر چالاکی کردنی هەرست[9].

http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S193152441400200X
http://www.npr.org/sections/thesalt/376712920/12/01/2015/minifasting-how-occasionally-skipping-meals-may-boost-health

[9] http://jap.physiology.org/content/99/6/2128
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/ 24048020
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462

6) ڕۆژووگرتن و تەمەن درێژی

توێژینەوەیەک لەسـەر مشکی تاقیگە دەری دەخات کەوا ڕۆژووگرتن بـۆ چەنـدین ڕۆژ لەســـەریەک بـووەتە هۆی زیـادکردنی تەمەنی مشکەکان.

Prolonged dietary restriction increases the life span in rodents.[10]

7) ڕۆژووگرتن و جوانی ڕوخسار

ڕۆژووگرتن تەنهـا بۆ یەک ڕۆژیش بێـت دەبێتە هۆی بەخشـــینی جوانی بە پێســـت و پاککردنەوەی لە مادە ژەهراوییەکان وە هەروەها ڕێگری لە دروســـتبوونی زیپکە دەکـات. لەبەرئەوەی جەســـتە بۆ ماوەیەکی کاتی ئەرکی هەرســی لەســەرشـان نەماوە بۆیە دەتوانێت تەرکیز بکاتە سەر نوێبوونەوەی بەشەکانی تری جەستە.

---

[10] https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15640462
http://www.karger.com/Article/Abstract/ 21253٨
https://academic.oup.com/geronj/article-abstract/38/1/36/570019/Differential-Effects-of-Intermittent-Feeding-and

Fasting can help clear the skin because with the body temporarily freed from digestion, it's able to focus its regenerative energies on other systems. [11]

8) ڕۆژووگرتن و هەستی برسێتی

بە ڕۆژووبوون بۆ ماوەی ١٢-٢٤ کاتژمێر هەستی برسێتی لە مرۆڤدا ڕێکدەخات. ئەگەر مرۆڤ تەنها بە کۆرسی ٤٤ کاتژمێری نان بخوات ئەوا لاشـــەی هەرگیز ناتوانێت ئەزموونی برســێتی ڕاســتەقینە بکات بەم هۆیەش ســیگنالی هەڵە دەنێردرێت بۆ جەســتە ئەگەر بەڕاستی برسیش نەبیت. بەتایبەتی تاکی قەڵەو کە مێشکیان سیگناڵی ڕاست نانێرێت بۆ جەستەیان.

Obese individuals do not receive the correct signals[12].

[11] http://skinverse.com/fasting-for-better-health-and-skin/
[12] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17212793

9) ڕۆژووگرتن تەواوی سیستەمی بەرگری لەش تازە دەکاتەوەو بەهێزتری دەکات.

ڕۆژووگرتن هانی **Stem cell** ەکان دەدات کە خۆڕکەی سپی زیاتر دروستکەن وە تەواوی سیستەمی بەرگری لەش نویێ بکەنەوە.

It gives the 'OK' for stem cells to go ahead and begin proliferating and rebuild the entire system[13]

وە هەروەها ڕۆژووگرتن بۆ ماوەیەکی دوورودرێژ (١ هەفتە تا ٦ مانگ) ئەنـزیمی "PKAA" کەمـدەکـاتەوە، کە ئەم ئەنزیمە پەیوەنـدی بە پیربوونەوە هەیە وە ئەم ئەنزیمە چانسـی توشـبوون بە شـێرپەنجە زیـاد دەکات ، کەوایە کەم بوونی ئەم ئەنزیمە بەهۆی ڕۆژووگرتنەوە پـیربوون هێواش دەکـاتەوەو ئەگەری توشـبوون بە شـێرپەنجە کەمدەکاتەوە.

---

[13] http://www.telegraph.co.uk/science/2016/03/12/fasting-for-three-days-can-regenerate-entire-immune-system-study/

Prolonged fasting also reduced the enzyme PKA, which is linked to ageing and a hormone which increases cancer risk and tumor growth.[14]

10) ڕۆژووگرتن گەشە بە مێشک و دەروونی مرۆڤ دەدات

بەڕۆژووبـوون پەرە بە دروسـتکردن و دەردانی هۆڕمۆنێـک دەدات بەنـاوی (Brain-derived neurotrophic factor) کە هـانـی نوێبوونەوەو **regeneration** ی خانە دەمارییەکان دەدات و لە زۆر حـاڵەتیش دەیـان پـارێزێـت. وە هەروەها ئەوەیان بۆ دەرکەوتووە کە بەڕۆژووبوون عادەتەن دەبێتە هۆی بەئاگاییەکی باشتر و مەزاجێکی بـاشـتر و هەسـتکردن بە تەنـدروسـتییەکی بـاشـتر و تەنانەت دڵخۆشیش[15] .

11) ڕۆژووگرتن و گەشە

ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی دەردانی بڕێکی زیاتر لە هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ ، ڕێژەی هۆڕمۆنی گەشەی مرۆڤ لە خوێندا بە نزیکی ٥٥

---

[14] https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-of-damaged-old-immune-system/

[15] http://www.psy-journal.com/article/S0165-1781(12)00815-3/abstract
http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1046/j.0022-3042.2001.00747.x/abstract
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11220789

هێندە زیاددەکات بەهۆی بەڕۆژووبوونەوە وە دەبێتە هۆی سوتانی چەوری و گەشەیەکی باشتری ماسولکەکان و چەندەها سوودی تر لە هەردوو ڕەگەز و هەموو تەمەنەکاندا .[16]

12) ڕۆژووگرتن و نویێ بوونەوە

چاکبوونەوەو نوێبوونەوەی خانەکانی لەش بە گشتی و هانی خانە **Autophagy** خراپبوو کۆنەکان دەدات تاوەکو خۆیان لەناوببەن و خانەی نوێ جێگەیان بگرنەوە.

The body induces important cellular repair processes, such as removing waste material from cells[17]

---

[16] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC329619/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2355952
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/1548337
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12425705

[17] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3106288/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21106691

13) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شەکرە

ڕۆژووگرتن ڕێگری دەکات لە پەرەسەندنی هەردوو جۆری شەکرە[18]

14) ڕۆژووگرتن و نەخۆشییەکانی مێشک

زانـاکـان دەڵێن بـەڕۆژوو بوون بـەشــێوەیەکی ڕێکخراو خانەکانی مێشـک لە تێکچوون و لەدەسـتدانی میمۆری و داتای زەخیرە کراو دەپـارێـزێـت، و مـرۆڤ دوورت دەخـاتـەوە لـە تـووشــبوون بـە نەخۆشییەکانی مێشک.

لـێکـۆڵـەرانـی ئـیـنسـتـیـتـیـوتـی نـەتـەوەیـی بۆ تـەمـەن لـە بالتیمۆر "National Institute On Ageing in Baltimore"دەڵێن: گـەیشــتووینـەتـە ئـەو ئـەنجـامـەی کـەوا خۆگرتنـەوە لە تەواوی خواردنـەکـان بەشــێوەیەکی ڕێکخراوانە و لانی کەم بۆماوەی دوو ڕۆژ لە هەفتەیەکدا دەبێتە هۆی پاراستنی مرۆڤ لە تووش بوون بە

[18] http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17316625
http://www.sciencedirect.com/.../article/pii/S193152441400200X

نـەخۆشـــییـەکانی مێشـــکی وەکو (ئەلزەهایمەر و پارکینســـۆن و چـەندانی تر) ، هەروەها دکتۆر مایکڵ ئیدریس "Dr. Michael R. Eadess" دوای توێژینـەوە لـەســـەر چـەنـد گیـانداریکی زیندوو گـەیشـــتـە ئـەو ئـەنجـامـەی کەوا لە حاڵی بەڕۆژووبووندا ڕێژەی پڕۆتینی (BDFN) بەڕێژەیەکی بەرچاو زیاد دەکات، ئەم پڕۆتینەش بەپرسە لە ڕێکخستن و چالاککردنی کاری خانەکانی مێشک[19].

15) ڕۆژووگرتن و نەخۆشی شێرپەنجە

لـە توێژینەوە تازەکانی زانکۆی باشـــوری کالیفۆرنیا دا هاتووە کەوا خۆگرتنەوە لە خواردن و خواردنەوە کاردەکاتە سەر ڕاگرتنی گەشەی خانە شێرپەنجەییەکانی لەش.

لێکۆڵەران ڕاشـــکاوانە دەڵێن کەوا بەهیچ جۆرێک لەوباوەڕەدانەبوون کـە خۆگرتنـەوە لەخواردن ئەو کاریگەرییە ناوازەیەی هەبێ لەســـەر نـوێـکـردنـەوەی خـانـەکـانـی خـوێـن و لـەنـاوبـردنـی خـانـە شێرپەنجەییەکان **Cancer Cells** . بەگوێرەی ئەو توێژینەوەیەی لە

---

[19] Fasting in Islam by Dr. Arafat El-Ashi (Director), Muslim World League Canada Office. Fast way to Better Health by Dr. Michael R. Eades.
https://www.theguardian.com/society/2012/feb/18/fasting-protect-brain-diseases-scientists

گۆڤاری Scientific Journal Of Ageing **دا بڵاوکراوەتەوە، بەڕۆژوو بوون زۆر چالاکانە کاردەکاتە سەر چارەسەرکردنی شێرپەنجە.** هەر لە توێژینەوەیەکی تری زانکۆی باشوری کالیفۆڕنیا **USCC** ڕوونکراوەتەوە کەوا ڕۆژوو گرتن هاوکاری توشبووان بە شێرپنجە دەکات کە وەڵامدانەوەیەکی زۆر ئەرێنی تریان هەبێت بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەڕێگەی کیمیایی و تیشک.

هەروەها توێژەرانی پەیمانگای **The national institute of ageing** تەئکید لەوە دەکەنەوە کەوا ڕۆژووگرتن دەبێتە هۆی پاراستنی ئافرەتان لەتوشبوون بەنەخۆشی شێرپەنجەی مەمک[20].

16) لە کاتی بەروژوون دا لەشی مروڤ کلوسترولی زیاتر دەردەدات بۆ ئەوەی وەک سەرچاوەی وزە بەکاربێنیت لە جیاتی

---

[20] http://www.collective-evolution.com/2014/06/22/scientists-discover-that-fasting-triggers-stem-cell-regeneration-fights-cancer/
http://www.ncbi.nlm.nih.gov/m/pubmed/21088487/
https://news.usc.edu/41212/fasting-makes-brain-tumors-more-vulnerable-to-radiation-therapy/
https://news.usc.edu/63669/fasting-triggers-stem-cell-regeneration-/of-damaged-old-immune-system

گلوکوز کۆلسترول و چەوریەکان دەبنە سەرچاوەی وزە لە جیاتی گلوکوز کولسترول و چەوریەکان دەبنە سەرچاوەی وزە ئەم پروسێسەش دەبێتە هۆی کەمبونی خانەکانی چەوری لە لاشەدا خوێندنی نویێ جەخت لەوەش ئەکاتەوە کە بە روژوو بوون کاریگەریەکی گەورە لەسەر دەردانی هورمونی گەشەی مروڤ هەیە (growth hormone)لە ناو پیاودا بە رێژەی ٪٢٠٠٠ و لە ئافرەتدا بە رێژەی ٪١٣٠٠ زیاد دەکات هەروەها دکتور هۆڕنی دەڵێت کە بە روژوو بوون چارەسەرە و فاکتەرێک پارێزەرە بو توشبوون بە نەخوشی شەکرە (diabetes melitus)و جەڵتەی دڵ هەروەها بەڕوژووبوون بەکاردێت وەک چارەسەر بو نەخۆشی قەڵەوی و بەرزبوونی پەستانی خوێن و تەنگەنەفەسی و هەوکردنی رومانتیزی هی جومگەکان هەروەها بەروژوبوون دەبیتە هۆی کەمکردنی LDL_C) جورە کولسترولێکی زیانبەخشە) لە ناو خوێندا بە مەش پارێزگاری دڵ دەکات لە توشبوون بە جەڵتەی دڵ (atherosclerosis) هەروەها بەروژوبوون هانی دروستکردن و بەهێزکردنی ماسولکەکان دەدات (muscle building)لە ژێر کارتێکرنی هورمونی گەشەی (G hormone)بەروژوبوون دەبیتە هۆی بەرزبونی (ghrelin hormone) ئەم هورمونە ناسراوە بە

هورمونی برســێتی چونکه بەرپرســە لەوەی کە ئاگادارت بکاتەووە کە برســیت ، بەروژوبوون وا لە ئەم هورمونە دەکات کە زور ورد بیت لە کـاتی دەردانی واتە وا لە لاشــە دەکـات کە تەنهـا لەو کـاتە ئەو هورمونە دەبـدات کە پێویســتی بە وزە بیـت هەروەکو وتمـان کە بەروژوبوون دەبیتە هۆی کەمبوونی کولســترولە زیان بەخشــەکان بەڵام کاریگەری نابیت لەسەر کولسترولە بەسودەکان (HDL_CH) واتە تەنهـا کولسرــولە زیـان بەخشــەکـان لەناودەچن ، هەروەها بەروژوبــوون رێــژەی (triglyceride) کەم دەکــات کە ئەویــش چەوریەکی زیان بەخشـە ئەو ماوەیەی بەروژوبوون کە سودمەندە و نابیتە هۆی هیچ کێشــەیەیک بۆ لەش لە بەینی ١٠-١٨ کاتژمێر دیارکراووە لە لایەن ســەرچاوە پزیشــکیەکان و ئەمەش هەمان ئەو مـاوەیە کە موســڵمـانـان تیـایـا بەروژودەبن (لە بەرەبەیـانەووە تـا خۆرئاوابن ١٠-١٨ کاتژمێر دەکات لە زوربەی وەڵاتەکان)[21]

[21] https://draxe.com/the-many-health-benefits-of-fasting/

وەڵامی چەند گومانێک لەسەر ڕۆژوو گرتن

1) خەڵکانێک دەپرسـن ئەی بۆچی کە موسـڵمانان بەرۆژوو دەبن هیچ سودێکی بۆیان نییە بەشێوەکی بەرچاو کە ئەم توێژینەوانە باسـی دەکەن بگرە خراپ تریش دەبن کاتێک بەڕۆژوو دەبن بێ تـاقەت و مـانـدوو وە هیچ سـودێکی بۆیـان نـابێ وە زۆرینەی موسـڵمانان تووشـی سەر ئیشەو سەر گێژ خواردن ئەبن کەواتە ئەم بابەتەی کە نووسیووتانە هیچی راست نییە .

وەڵام || بەرێزان بەشـێک لە موسـڵمانـان کـاتێـک بەڕۆژوو ئەبن بەشێوەیک باش و جوان بەڕۆژوو نابن بۆیە کاتێک کە ڕۆژوو ئەشکێن و ئفتـار دەکەنەوە خواردنێکی زۆر زۆر دەخۆن و دەبێتە مایەی زیان نەوەک سـود ، چونکە کـاتێک بەشـێوەیەکی زۆر خواردن ئەخۆی

لەکـاتێکـدا مـاوەیەکی زۆر بێ خواردن بوویت دەبێتە مایەی بەرزوو نزمەیەکی زۆر لە شـەکرە و گلوکۆس وە لەانسـولین لە لەشـی مرۆڤ بەمەش دەبێتە هۆی بێتـاقەتی و بێزاری مرۆڤ ،بۆیە پەیـامبەرمـان دەفەرمووێ ﷺ : (مَا مَلَأَ آدَمِيٌّ وِعَاءً شَرًّا مِنْ بَطْنٍ بِحَسْـبِ ابْنِ آدَمَ أُكُلَاتٌ يُقِمْنَ صُـلْبَهُ فَإِنْ كَانَ لَا مَحَالَةَ فَثُلُثٌ لِطَعَامِهِ وَثُلُثٌ لِشَرَابِهِ وَثُلُثٌ لِنَفَسِهِ)[22] . واتە (پەیامبەر ﷺ فەرمووی هیچ شـوێنک خراپتر نـییە لە پـرکردنی وەک خراپی زگی مرۆڤ بۆیە پێویسـتە مرۆڤ ئەوەنـدە بخوات کە پشـتی راگرێـت وەگەر هەر نەی توانی خۆی راگرێت با زگی بکا بەسـێ بەش ، بەشـێک بۆ خواردن بەشێک بۆ ئاو وە بەشـێک بـۆ ئـاڵـوگـۆر کـردنـی ئـۆکسـجـین) بۆیە لەسەر موسڵمانان پێویستە بەم شێوە خواردن بخۆن تاوەک و ڕۆژووەکانیان سودی بۆیان هەبێ نەوەک زیان .

2) زۆر دەبینین و دەبیسـتین لـە بێبـاوەران کـە ئیسـلام یاسـا و شـێوازی پەرسـتشـەکـانی لەناویشـیاندا ڕۆژوو گرتن ی لە

[22] ترمیذی گێڕاویەتیەوە و ئەلبانیش بە صەحیحی داناوە

شــارســتانییەتەکانی تری وەکو ســۆمەرییەکان و بووزاییەکان و جولەکە و گاور ...هتد وەرگرتووە .

وەڵام || هەر ئەم قســەیەش خۆی لە خۆیدا ســەلمێنەری ئەو ڕاســتییەیە کـە بێباوەڕان نـازانن جیاوازی چییـە لە نێوان دین و یاسادانان، هەروەکو چۆن نازانن کە کەی ئیسلام دەستی پێکردووە. خـۆ گەر لـێیـان بپرســی، کـەی ئیســلام دەســتی پێکردووە؟؟ دەڵێن: لـەگـەڵ هاتنی محمد (ﷺ) ، لەمەوە دەزانی کە گشــت بیر و بۆچوونـەکـانیـان لـەســەر هـەڵـە بونیـادنراون، دەزانی بۆچی؟ چونکە ئایین و بەرنامەی گشــت نێردراو و پەیامبەرانی خوا بریتی بـووە لـە ئـیســلام لـەگـەڵ بوونی جیـاوازی لـە یـاســاکـانـدا و حـەج کـردن و نـوێـژ کـردن و ڕۆژووگـرتـن....هـتـد لەنـاویـانـدا پەرستشێکی هاوبەشن، بۆیە ئایینی باوکمان ئادەم (عليه السلام) و تەواوی پەیامبەرەکانی تریش ئیسلامە. کەواتە ئیسلام لەگەڵ هاتنی محمـد (ﷺ) دەســتی پێنـەکردووە بـەڵکو تـەواوکراوە بـە هـاتنی. پەروەردگـاری بـاڵا دەفـەرموێـت: (الْيَوْمَ أَكْمَلْتُ لَكُمْ دِينَكُمْ وَأَتْمَمْتُ عَلَيْكُمْ نِعْمَتِي وَرَضِيتُ لَكُمُ الْإِسْلَامَ دِينًا) المـائـدة، ٣. واتە : وا لەئەمرۆوە بەرنـامەو ئـایینەکەتـانم بەپـایـان گەیـاند، واتە:

لەبارەی حەڵاڵ وحەرامەوە، هەمووشتێکم بۆ تەواوکردن، وە نیعمەت و بەخششی خۆمم بۆ تەواوکردن سەرم خستن بەسەر دوژمنانتاناو رێنماییم کردن بۆڕێگەی راســت، ئیتر نەپێویســت بە پێغەمبەرێ تر هەیەو، نە قورئـانێکی دیکە، ئیســـلامیشـــم بەبەرنـامەو ئـایین بۆ هەڵبژاردن.

ئێســتا فەرموون با ببینین کە کەی شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری و بووزایی هیندۆسی دەستیانپێکردووە .

ســــــــــۆمەریەکان || شـــارســـتانییەتی ســـۆمەری یەکێک بووە لە شـارسـتانییەتەکانی کۆمەڵێ مەردووم لە ناوچەی سـۆمەر -عێراقی ئـەمڕۆ- لـە مـاوەی هەزارەی چوارەمی پێش زایین. ســـۆمەرییەکان وڵاتەکەیان ناو نابوو (کێن جیرken-gir)، وە زمانەکەیشـــیان بریتی بوو لـە (ئێمی جیر Eme-gir) ، ســـۆمـەر نـاوێکی ئـەکـەدییـە لـە ناوچەکانی باشووری عێڕاق و دانیشتوانی نراوە، لێکۆڵەرەوان دوای دۆزینەوەی نوسـین و زمان و ڕۆشــنبیرییەتی سـۆمەری لەســەدەی نۆزدەی زایینی دا ئەم ناوەیان دوزیوەتەوە و بەکاریان هێناوە[23]

[23] http://www.abualsoof.com/inp/view.asp?ID=16

هیندۆســی || شــارســتانیەتی هیندۆســی بەدیاری کراوی دیار نییە چەند هەزار ســاڵ پیش زایین بووە بەلام بە ٢هەزار تا ٥هەزار ســاڵ مەزەندە دەکرێت.

بووزایی || شــارستانیەتی بووزایی و هاتنی ئاینی بووزی ٥٠٠ ساڵ بۆ٦٠٠٠ســاڵ پێییش مەســیح -علیە الســلام- دروســتکراوە، کەچی ئـاینی پەیـامبەرمـان ئادەم -علیە الســـلام- لەگەڵ دروســـت بوونی مرۆڤایەتی هاتووە[24].

بە کوردی و کورتی || لەکاتێکدا شــارســتانییەتی سـۆمەری ٤ هەزار ســـاڵ پـێـش زایـیـن دەســـتـی پێکردووە وە شـــارســـتـانیەتی هیندۆســی ٢٠٠٠ساڵ پێش زایینی دەستی پێکردووە، و بووزاییش ٦٠٠ساڵ پێش زایین دەستی پێکردووە، کەواتە کێ یاسا و شێوازی نوێژ کردن و ڕۆژوو و عیبادەتەکانی لەوی تر وەرگرتووە ؟

---

[24] https://www.youtube.com/shared?ci=WawK9aSdOe4

بیرت نەچێـت || ئەمە جگە بوونی لە جۆراو جۆرییەتی و جیـاوازی گەلێکی بێ ئەنداز لە یاسـاکان و شـێوازی پەرسـتشـی ئیسـلام و شـارسـتانییەتەکانی تر، چونکە پەیڕەوانی ئیسلام وەکو سۆمەری و هینـدۆسـی و بووزاییەکـان ڕۆژوو ناگرن چونکە لە ئیسـلام ٣٠ڕۆژ بەڕۆژوو دەبن وە لە بەیانیەکەی تا ئێوارە هیچ ناخۆن کە ئەم شێوازە خۆبرسـی کردنەی ئیسـلام توێژینەوکان پشـت راسـت دەکەنەوە بەوەی کە مـرۆڤ گەر بـیەوەێ سـود لە ڕۆژوو گـرتنەکەی ببینێ بەشـێوەیکی چاک ئەوە دەبێ ڕۆژانە ٨سەعات بۆ ١٠سەعات خۆی برسی کا وەکاتێک خۆی برسی دەکا پێویستە لەسەری بەردەوام بی بەڵام ئـاینەکـانی تر هەریەکە و رۆژێکی کەم بەڕۆژوو دەبن وە ڕۆژوو گرتنەکەیان بریتەیە لە خۆ گرتن لە گۆشـت خوارد یان لە قسە کردن وەگەر خۆشـیـان بگرن لەخواردن ئەوە تەنهـا ٣ ڕۆژە بۆیە بەهەموو شـێوەک جـیـایە ڕۆژوو گـرتـنـی ئـیسـلام.

کەوایە کێشـە لە بەهەڵە تێگیشـتی ئەم بەرێزانە هەیە لەم بابەتەدا، نەوەکو ئیسـلام کۆپی پەیسـتی ئاینە دەسـتکردەکانی مرۆڤ بێ، ڕوونە کە ئاینانەکانی تر شێواز و یاساکانی ئیسلامیان وەرگرتووە .